

МКДОУ «Елань-Коленовский детский сад №1»

«Растим детей здоровыми»

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Подготовила
инструктор по ФК
Лотоцкая Н.В.

Основными задачами дошкольного учреждения по физической культуре являются:

- 1. Охрана и укрепление здоровья детей;
- 2. Формирование у них жизненно необходимых двигательных умений в соответствии с индивидуальными особенностями;
- 3. Развитие двигательных способностей;
- 4. Накопление элементарных знаний о физической культуре;
- 5. Создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- 6. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- 7. Обеспечение физического и психического благополучия.

Упражнения для коррекции плоскостопия у детей 3-7 лет

Цели:

- укреплять связочно-мышечный аппарат стоп и голени;
- способствовать развитию амортизационной функции стопы;
- развивать координацию движений конечностей, туловища;
- развивать пластику движений;
- побуждать детей к двигательной активности, обеспечить развитие сенсорной координации;
- совершенствовать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу;
- способствовать снятию мышечных зажимов;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

- Сгибать - разгибать пальцы ног
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь-наружу.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Приподниматься на мысочках.
- Стоя на мысочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- Поворот туловища влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами
- Ходьба босиком по неровной поверхности - по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке

Упражнения для коррекции осанки у детей 4-7 лет

Цели:

- Укрепить ребенку «мышечный корсет»
- Развивать координацию движений
- Развивать пластику движений
- Совершенствовать физические качества
- Способствовать снятию мышечных зажимов
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

- Обычный шаг с сохранением правильной осанки.
- «Журавлик»-ходьба с высоким подниманием бедра.
- «Вырастаем большими»-ходьба на носках руки вверх.
- «Мишка косолапый»-ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе, проговаривая стихотворение.
- «Воробышек»-круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.
- «Лягушонок»-руки перед собой, подвести кисти к плечам (*ладони смотрят вперед, пальцы врозь, локти прижаты к бокам*).
- «Мельница»-поочередное заведение рук за затылок и спину.
- «Волна»-лежа на спине, согнуть ноги подтянуть к животу 3-5с.
- «Рыбка»-лежа на животе, поднять голову, отвести плечи назад, приподнять руки и ноги 4-6с., расслабление 6-8с.

Растить здоровых детей – это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.